

Workbook – Module 6

Η Δύναμη της Εσωτερικής Φωνής

Οι λέξεις που λες στον εαυτό σου γίνονται η πραγματικότητά σου.

Εισαγωγή

Όλοι μιλάμε στον εαυτό μας. Άλλες φορές δυνατά, άλλες φορές σιωπηλά. Η φωνή αυτή μπορεί να γίνει ο χειρότερος εχθρός σου ή ο καλύτερός σου σύμμαχος.

Αν την αφήνεις να λέει “δεν μπορείς”, τότε βάζει φρένο. Αν την εκπαιδεύσεις να λέει “μπορείς”, τότε σου ανοίγει τον δρόμο.

Η αλλαγή ξεκινάει όταν αρχίσεις να παρατηρείς και να αλλάζεις το self-talk σου.

SOS Σημεία

- Το self-talk είναι το software που τρέχει στο μυαλό σου.
 - Οι αρνητικές φράσεις μειώνουν αυτομάτως την αυτοεκτίμηση.
 - Το reframe (αλλαγή ερμηνείας) είναι η γέφυρα από το “δεν μπορώ” στο “μαθαίνω πώς να μπορώ”.
-

✦✦ Άσκηση 1 – Παρακολούθηση Σκέψεων

Για 1 μέρα, σημειώνε 3 φράσεις που λες στον εαυτό σου και πώς σε κάνουν να νιώθεις.

Παράδειγμα:

- “Δεν προλαβαίνω.” → με κάνει να νιώθω άγχος.
- “Έχω χρόνο για ό,τι είναι σημαντικό.” → με κάνει να νιώθω ηρεμία.

.....
.....
.....

✦✦ Άσκηση 2 – Το Reframe

Γράψε 3 συνηθισμένες αρνητικές φράσεις που λες στον εαυτό σου.
Μετά γράψε δίπλα την “reframe” εκδοχή τους.

Παράδειγμα:

✗ “Δεν θα τα καταφέρω.” → ✓ “Μαθαίνω βήμα-βήμα και βελτιώνομαι.”

.....
.....
.....

Storytelling – Παράδειγμα

Ο Κώστας κάθε φορά που έκανε λάθος στη δουλειά έλεγε: «Είμαι άχρηστος.»
Αυτό τον έκανε να κλείνεται και να χάνει ευκαιρίες.

Με το reframe, άρχισε να λέει: «Έκανα λάθος, άρα τώρα ξέρω πώς να το κάνω καλύτερα.»

Μέσα σε λίγους μήνες, αντί να φοβάται τα λάθη, τα έβλεπε σαν σκαλοπάτια για να ανέβει πιο ψηλά.

Action Step

Διάλεξε 1 αρνητική φράση που λες συχνά στον εαυτό σου.

Γράψε εδώ τη νέα φράση που θα τη βάλεις στη θέση της και επανάλαβέ την κάθε μέρα για 7 μέρες.

Παλιά Φράση:

Νέα Φράση: